*Дети – это наша старость.*

*Правильное воспитание – это наша счастливая старость,*

*плохое воспитание – это будущее горе, это наши слезы,*

*это наша вина перед другими людьми, перед всей страной.*

*А.С. Макаренко*

Аддиктивное поведение является разновидностью [девиантного поведения](https://dnevnik-znaniy.ru/znaj-i-umej/chto-takoe-deviantnoe-povedenie.html). Основная его цель заключается не в получении удовлетворения от выбранного занятия, а в избавлении от психологического дискомфорта.

* С точки зрения психологии, аддиктивное поведение – это расстройство психики, независимо от причины и формы проявления.
* **Аддиктивное поведение** (addiction – склонность) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.
* Аддиктивная (зависимая) личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания – уход от проблем.
* 

**Виды аддиктивного поведения:**

1. химические (зависимость от конкретных веществ);
2. поведенческие (зависимость от действий).
* **Химическая**(зависимость от конкретных веществ**).**

 В этой группе выделяют следующие виды зависимого поведения: алкогольная зависимость, наркомания, токсикомания, пищевая   зависимость    (переедание, анорексия, булимия, орторексия).

* **Поведенческая (зависимость от действий).**

Поведенческие аддикции имеют психологическую или психофизиологическую природу и связаны с повторением навязчивых действий, которые успокаивают или дают ощущение удовлетворения.

К ним относят: интернет-зависимость, компьютерная зависимость, номофобия - зависимость от мобильных телефонов, трудоголизм, шопоголизм и др.

**Факторы, влияющие на формирование зависимого типа поведения:**

* неправильный [стиль воспитания ребенка в семье](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/psychology/child-psy/stili-vospitaniya-detej?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo);
* асоциальное поведение родителей, неблагоприятная психологическая обстановка в семье;
* [детская психотравма](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/psychology/child-psy/detskie-psihologicheskie-travmy?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo), как фактор аддиктивного поведения;
* генетическая предрасположенность человека к различным формам аддиктивного поведения;
* меланхолический [тип темперамента человека](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/razvitie-lichnosti/samopoznanie/chem-otlichaetsya-harakter-cheloveka-ot-ego-temperamenta?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo);
* минимальная мозговая дисфункция и задержка психического развития личности;
* отсутствие [хобби](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-najti-hobbi?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo) и [смысла жизни](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/razvitie-lichnosti/samopoznanie/kak-ponyat-chego-ty-hochesh-ot-zhizni?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo);
* длительное пребывание в состоянии фрустрации;
* слабое развитие эмоционального интеллекта личности;
* слабая [сила воли](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/sila-voli?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo), слабый тип нервной системы;
* [стресс](https://yandex.ru/turbo/lifemotivation.online/s/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kak-snyat-stress?parent-reqid=1618566079368995-176564475243620385000255-production-app-host-man-web-yp-313&utm_source=turbo_turbo), депрессия;
* проблемы с учебой;
* развод родителей, распад семьи;
* смерть близкого человека;
* дефицит положительных эмоций в жизни;
* проблемы в личной жизни, отсутствие взаимопонимания с близкими и коллегами;

К химическим аддикциям относятся - зависимости, подразумевающие поступление извне вполне конкретного вещества (никотина, этилового спирта).

Поведенческие аддикции имеют психологическую или психофизиологическую природу и связаны с повторением навязчивых действий, которые успокаивают или дают ощущение удовлетворения.

**Причины развития аддикций**

Как правило, аддиктивное поведение – это следствие влияния нескольких неблагоприятных факторов. В частности, факторы, делающие человека склонным к зависимостям, **обычно являются врожденными или закладываются в раннем детстве.**

При этом в максимальной степени эта склонность **проявляется рано – примерно в 12-летнем возрасте.** Поэтому в современном мире дети и подростки часто становятся жертвами различных аддикций.

Предрасположенность к аддиктивности может передаваться **по наследству.** Кроме того, в детском возрасте ребёнок очень чувствителен к обстановке, в которой он живёт. Поэтому те, кому в детстве приходилось наблюдать алкоголизм или иные вредные привычки взрослых, **повзрослев, имеют больше шансов** обзавестись теми же зависимостями. И такой человек даже не будет осознавать, что был «запрограммирован» на это с детства.

[**Триггером**](https://dnevnik-znaniy.ru/psixologiya/chto-takoe-trigger.html)**,** *который может спровоцировать аддиктивное поведение при наличии предрасположенности, обычно становится какой-нибудь внешний неблагоприятный фактор либо совокупность нескольких таких факторов. Это может быть неустойчивое финансовое положение, нехватка положительных эмоций, тяжелая потеря, неудача на любовном фронте или какое-то обстоятельство, заставляющее человека думать, что у него никогда не будет счастливой жизни. Иногда к аддиктивности приводит стремление к новым эмоциям, азартность или желание выделиться.*

**Этапы формирования**

Аддиктивное поведение – это довольно опасное явление, которое может привести к полному разложению личности и другим психическим расстройствам.

**Психологи выделяют пять стадий** развития аддикции, первые две из которых считаются относительно безопасными и легко обратимыми, а последняя – самой опасной и разрушительной. Рассмотрим все стадии подробно:

* **Знакомство.** Человек впервые пробует вещество или действие, вызывающее аддикцию. Обычно на данном этапе оно кажется ему вполне безопасным. Он не допускает мысли, что станет зависимым.
* **Интерес.** Ему становится интересно и хочется попробовать ещё. Он ищет ситуации, в которых это возможно, рассматривает альтернативные варианты. Опасности он всё ещё не видит.
* **Аддикция.** На данной стадии человек ещё не осознаёт своей зависимости, но она уже сформировалась. У него возникает внутренний [конфликт](https://dnevnik-znaniy.ru/psixologiya/chto-takoe-konflikt.html), он колеблется между принятием зависимости и желанием бросить.
* **Подчинение.** Человек полностью принимает своё аддиктивное поведение и оставляет попытки сопротивляться. Он готов отказаться от прежней жизни, его личность находится на грани разрушения. При этом у него развивается толерантность к объекту аддикции – он увеличивает дозу, но не получает удовлетворения.
* **Аддиктивная катастрофа.** На данной стадии личность полностью разрушается, и возвращение к нормальной жизни уже невозможно. Как правило, необратимо разрушенным оказывается не только психическое, но и физическое здоровье, даже если зависимость не была связана с употреблением вредных веществ.

**В чём опасность аддиктивного поведения?**

Считается, что примерно у половины всех людей, живущих на планете, есть зависимости, негативно сказывающиеся на их жизни. Они приводят к хроническим заболеваниям, часто становятся причиной ранней смерти, разрушают карьеры и семьи.

Даже если зависимость не убивает и кажется вполне безобидной, она всё равно снижает качество жизни человека, потому что отнимает у него свободу.

Планируя каждое своё действие, составляя планы на день, он вынужден выделять время на удовлетворение аддиктивных потребностей. Кроме того, многие зависимости переходят к четвертой и пятой стадии, разрушая личность человека и всю его жизнь. Алкоголизм, наркомания, игромания, лудомания и другие зависимости могут лишить человека смысла его жизни – всё зависит от его предрасположенности к аддикции.

## Профилактика и лечение

Практически все зависимости разрушительно действуют на психику. Они крайне тяжело поддаются лечению, а риск рецидива очень высок. Поэтому профилактика аддиктивного поведения необходима всем людям, особенно тем, у которых имеется предрасположенность.

**Начинать её необходимо ещё в школе**, подробно рассказывая детям, насколько опасны вредные привычки. Важно также доступно объяснить им, что практически каждый курящий или пьющий взрослый с радостью отказался бы от своей зависимости, но не может этого сделать.

Самостоятельно избавиться от аддикции можно только на первой или второй стадии – достаточно вовремя осознать опасность и принять твердое решение. Если же она перешла в третью стадию, избавиться от неё собственными силами практически невозможно. И если человек настроен решительно, ему **стоит обратиться к психотерапевту** или иному специалисту – в зависимости от типа аддикции.



**Как не совершать ошибки родителям при воспитании своих детей**

***«Активное слушание».*** Вспомним, как мы разговаривали и разговариваем с нашими детьми – в детском возрасте, в основном, было *«повелительное наклонение»* и, если дети не слушались, то мы угрожали. Или ребенок говорит, а мы делаем вид, что мы его слышим или сделали вид, что участвуем в разговоре с ним. В подростковом же возрасте повелительное наклонение вызывает у ребенка агрессию, обиду и, если мы только делаем вид, что слушаем, то ребенок уже понимает, что мы его не слышим. Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «*Поздно!», «Пора спать!», «Некогда»* и тому подобными фразами, в то время как несколько минут внимательного активного слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка.

**При *«активном слушании»* ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.** Если родители действительно будут стараться помнить об *«активном слушании»,* результат обязательно будет. Пример: ***техника «Я – высказывания»*** - когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить.

В такие моменты нам не всегда удается управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка. Чаще всего это случается, когда ребенок становится подростком. **Ведь именно для подростков характерны эмоциональная неустойчивость, психологические срывы, грубость, нежелание ничего слушать.**

Я хочу познакомить вас с техникой ***«Я-высказывания».*** Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, от родителей, можно услышать: *«Это просто эгоизм с твоей стороны! Ты совсем перестала что-либо делать по дому!»* Это ***«Ты - высказывание».*** Вот таким *«ты-высказыванием»* мы сразу создадим барьер в общении с ребенком *(не забывайте, что дети в этом возрасте особенно обидчивы и ранимы).*

***"Я-высказывание"*** - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: ***"Я", "мне", "меня".***

Давайте попробуем превратить ***«Ты-высказывание»*** в ***«Я-высказывание»:***

 *«Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано? Может быть, ты обиделась на что-то?».*

Давайте учиться оформлять свои мысли и чувства в «***Я-высказывание».*** Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить *свое чувство* в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала. Именно так мы притягиваем, а не отталкиваем ребёнка.

***Контакт глаз*** – это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Младенцы, лишенные любящего взгляда матери чаще болеют, хуже развиваются. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения.

**Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в том, чтобы с ними налаживали контакт на любом уровне, в том числе и контакт глаз.** Ласковый взгляд, переданная взглядом информация может так же отпечататься в сознании ребенка, как и сказанные слова. Даже если Вы прибегаете к какому-либо наказанию, в Ваших глазах должна быть любовь, а не злоба. Если потребность в контакте глаз удовлетворена, то ребенок спокоен, он не отворачивает голову в сторону при контакте с другими людьми.

Также очень важен ребенку ***физический контакт.*** **Обнимайте Вашего ребенка** не менее **четырех раз в день.** Для многих живых существ физический контакт остается единственным способом выражения привязанности и заботы.

У психологов есть понятие **“тактильного голода”.** Бывает он у детей, которых вполне достаточно кормят, но мало ласкают. **Многие родители не понимают, как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют.** Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно.Теплые, ласковые прикосновения смягчают душу ребенка и снимают напряжение. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шутливые бои позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика эти “медвежьи” шалости не менее важны, чем для девочки “телячьи нежности”. По мере того, как мальчишки растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, поэтому очень важно не пропустить такие моменты.

При общении с подростками применяйте ***5 приемов***, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

**Прием**1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "***отраженным выслушиванием".*** Он состоит из трех частей.

* ***Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).***
* ***Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.***
* ***Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).***

**Прием 2.**Внимательно следите за лицом ребенка и его "***языком тела".*** Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на ***"язык тела***". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает ***"потребность в эксперименте".***

**Прием**3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.**Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.**Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "***Вот это да!", "Да ну, не может быть!"*** и т. п.